

# しゃがみこむ



- ① かかとを<sup>ゆか</sup>床につけます
- ② お尻を<sup>しり</sup>下までおろします
- ◎ <sup>いた</sup>痛いときは<sup>い</sup>言いましょう

# ひじを めいっぱい まげます



©2016松本市医師会学校保健衛生委員会

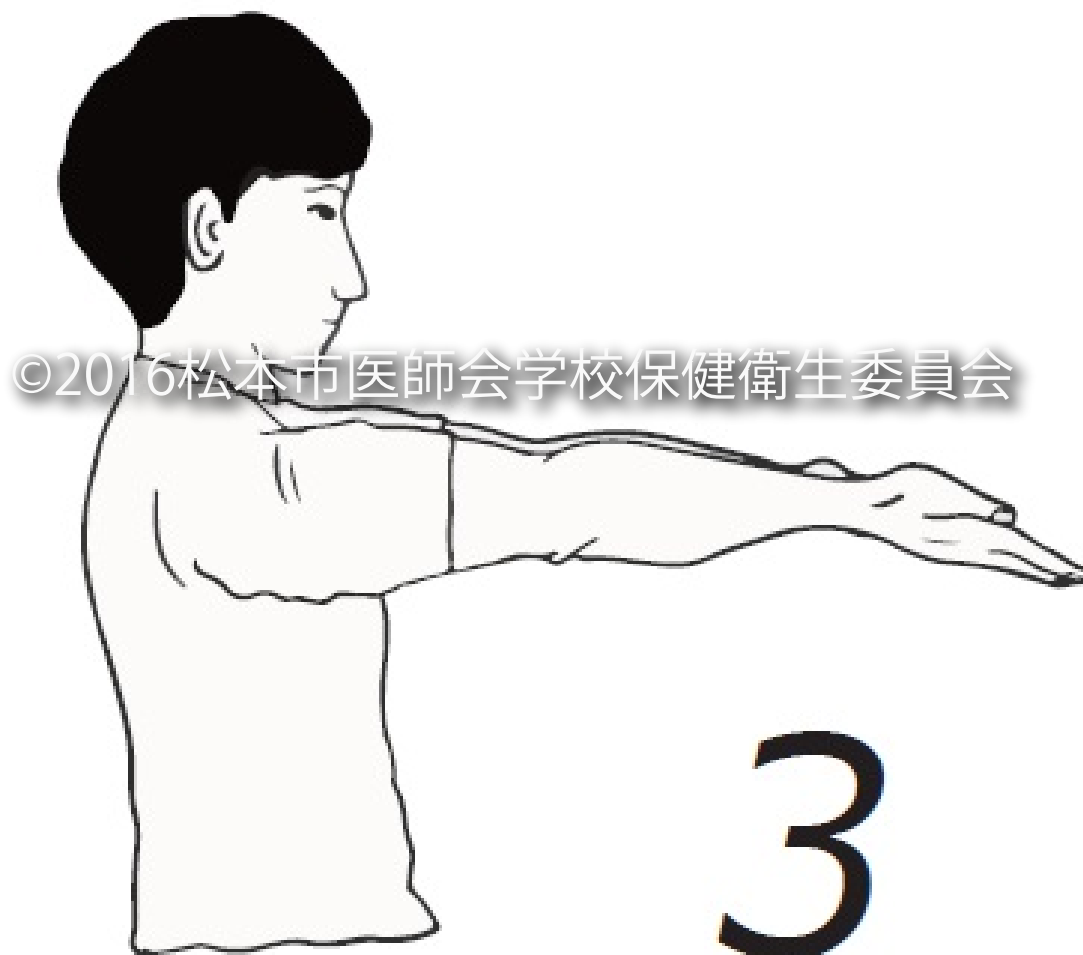
# 2

① かたに ゆび<sup>さき</sup>先をつける

② 立ちあがり <sup>た</sup>先生の<sup>せんせい</sup>前へ<sup>まえ</sup>

◎ 痛い<sup>いた</sup>ときは言<sup>い</sup>いましょう

ひじを まっすぐ のばします



① ひじをしっかり伸ばします

◎ 痛いときは言いましょう

まわれ右して <sup>みぎ</sup> ゆっくり <sup>ぜんくつ</sup> 前屈



©2016松本市医師会学校保健衛生委員会

まず

① てを ひざにおきます

そのあと

② ゆびを床につけます <sup>ゆか</sup>

◎ 痛いときは言いましょう <sup>いた</sup> <sup>い</sup>

からだをおこして そりがえる



©2016松本市医師会学校保健衛生委員会

5

① めいっぱい そりがえります

◎ <sup>いた</sup>痛いときは<sup>い</sup>言いましょう

©2016松本市医師会学校保健衛生委員会

ないか けんしん  
となりで内科健診をします